



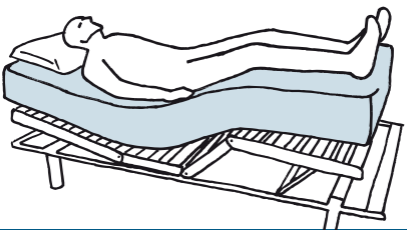
## SCHLAFTIPP NR.15:

### AKTIVES ENTSPANNEN

Tagsüber ist der Körper ständig unter Spannung. Mangelnde Bewegung und einseitige Belastung der Muskulatur, zum Beispiel bei der Arbeit am Computer, begünstigt Verspannungen im gesamten Rückenbereich. In der Nacht müssen diese Verspannungen abgebaut werden, indem der Körper in einer natürlichen Liegelage die Muskulatur entspannt. Dies gelingt am besten, wenn die Muskelspannung im Rücken zum Zeitpunkt des Einschlafens möglichst gering ist. Durch eine regelmässige, aktive Entspannung wird der Muskeltonus vor dem Schlaf herabgesetzt. Auf der Rückenlage sollten dabei die Beine im Kniebereich angehoben werden, soweit bis die Entspannung im Kreuzbereich nicht mehr grösser wird. Füsse nebeneinander. Der Oberkörper sollte dabei leicht angehoben werden. Wichtig ist, dass sich der Knickpunkt im Beckenbereich befindet, und nicht nur der Kopf hochgestellt wird. Diese leichte Sitzposition erlaubt der Rückenmuskulatur die grösstmögliche Entspannung. Die letzten 10-15 Minuten des Tages sollten der Entspannung des Rückens gewidmet werden. Angenehmer Nebeneffekt ist, dass der Kopf dabei ebenfalls loslassen kann. Die geistige Entspannung gelingt besser, wenn man ohne Druck einschlafen kann.

**Ihr Schlaf und Ihre Erholung** sind für uns das Wichtigste! Als erster lizenzierter Schlaf- und Liegeberater RLS im Kanton Graubünden verfügt Reto Ruckstuhl über die notwendigen Kenntnisse der Zusammenhänge, die über ein entspanntes Aufwachen entscheiden.

**Sie erhalten eine unverbindliche und kostenlose Beratung!**



Ringstrasse 15, 7007 Chur  
Telefon 081 252 17 48  
[www.leinenweberei.ch](http://www.leinenweberei.ch)



**LEINENWEBEREI CHUR**